

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 12월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 12월 30일

주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)

전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)

김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 18, No. 4.

Decem. 2013.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by **Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701
KOREA

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 이 민 규 (경상대학교 심리학과)

수석부회장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)
국내협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국제협력부회장 김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)

총무이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
교육이사 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
홍보이사 이 철 호 (법무부 포항교도소)
학술이사 박 지 선 (부산가톨릭대학교)
재무이사 장 문 선 (경북대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
김 완 석 (아주대학교 심리학과)
김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
안귀여루 (강남대학교 교육대학원)
유 제 민 (강남대학교 교양학부)
이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)
최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)

감 사 김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)
고 문 손 정 락 (전북대학교 심리학과)

사무국장 서 은 수 (경상대학교병원)

www.kci.go.kr

한국심리학회지

건강

제 18 권 제 4 호

[개관논문]

음악치료와 미술치료의 효과 개관 Chad Ebesutani · 김 미 리 혜 / 589

[경험논문]

수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성,
회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과 허 예 슬 · 손 정 락 / 603

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의
애착불안과 사회불안에 미치는 효과 석 정 민 · 손 정 락 / 627

명상기반 개입법에서 정적명상과 동적명상의 차별적 효과 김 완 석 / 643

긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및
우울에 미치는 효과 유 은 영 · 손 정 락 / 669

직접적 · 간접적 시각적 노출이 유아기 건강한 채소 섭취량에 미치는 효과
..... 주 정 현 · 정 경 미 / 687

한국형 성인용 게임중독 척도개발 및 타당화 최 훈 석 · 용 정 순 · 김 교 현 / 709

청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성 박 지 선 / 727

한국판 호기심 척도(K-CEI)의 타당화 연구
..... 심 미 영 · 엄 진 섭 · 이 선 희 · 김 교 현 / 747

남성 수형자와 일반인의 회복탄력성과 심리적 안녕감의 차이
..... 한 수 연 · 정 구 철 / 763

수면과 정서조절은 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 효과를 매개하는가?
..... 심 태 경 · 이 민 규 / 783

대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향:
대인관계 유능성의 매개효과 검증 윤 진 아 · 송 원 영 / 807

지각된 부모양육태도가 중학생의 학교적응에 미치는 영향:
자기조절능력을 매개변인으로 김 정 희 · 안 귀 여 루 / 823

거부적 부모양육태도와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계:
냉소적 적대감의 매개효과를 중심으로 서 경 현 · 신 현 진 · 양 승 애 / 837

애착과 자기초점적 주의가 감사와 빗짐에 미치는 영향 김 미 현 · 현 명 호 / 853

[Brief Report]

아동 및 청소년 암환자와 일반 아동 및 청소년의 혐오민감도와
통증-공포 연합강도 간 상관 비교
..... 민 해 원 · 고 영 건 · 유 은 승 · 박 병 규 · 박 현 진 · 김 중 혼 / 869

자아존중감과 마음챙김의 관계 박 상 규 / 881

섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합 이 민 규 / 891

긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과[†]

유 은 영 손 정 략[‡]
전북대학교 심리학과

본 연구에서는 긍정 심리치료 프로그램이 우울 경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과를 알아보았다. 470명의 남녀 고등학생들에게 주관적 행복감 척도, 개정된 삶의 정향 평가지, Beck 무망감 척도, 역학조사센터 우울증 척도(CES-D)를 실시하여, CES-D에서 절단점 16점 이상이고 동시에 행복감이 15점 이하로 비교적 낮은 학생들을 선발한 후 프로그램에 참가를 원하지 않는 학생을 제외한 20명을 대상으로 긍정 심리치료집단과 통제집단에 각각 10명씩 무선할당하였는데, 치료집단에서 1명이 중도 탈락되었고, 긍정 심리치료 프로그램을 4주 동안 총 8회기에 걸쳐 실시되었다. 연구에 참여한 참가자들 모두는 사전, 사후, 6주 추적 검사를 하였다. 그 결과, 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 참가자들은 통제집단보다 행복감과 낙관성에서 유의하게 더 증가되었으며, 행복감은 그 효과가 추적까지 유지되었다. 마지막으로, 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구에 대한 제언이 논의되었다.

주요어: 행복감, 낙관성, 무망감, 우울, 긍정 심리치료

[†] 이 논문은 유은영의 석사학위 청구논문을 수정, 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 손정락, (56-756) 전북 진주시 덕진구 백제대로 567 전북대학교 심리학과.
Tel : 063-270-2927, Fax : 063-270-2933, E-mail : jrson@jbnu.ac.kr

사람은 일생을 살아가면서 크고 작은 문제들을 경험하게 되고 이것을 해결하고 극복하는 과정을 통해 성장하고 성숙해 나아가게 된다. 유아기, 아동기, 청소년기, 청년기, 중년기, 노년기 등 각각의 인생 단계마다 내재해 있는 문제들이 있고, 이것을 어떻게 해결해 나가느냐에 따라 개인의 삶이 달라진다. 청소년기는 사춘기 특유의 신체적 변화를 경험하고 있을 뿐만 아니라 경쟁적 학업과 성인으로서의 성숙이라는 벽찬 심리적 과제도 안고 있다. 이들은 흔히 자아개념의 위기, 부모 및 가족 구성원들과의 가족 갈등, 동성 및 이성 관계에 있어서의 부적응, 충족되지 않는 성적 욕구 등의 어려움과 더불어 학업 및 장래문제에 대한 고민을 가지게 된다. 청소년기에 우울증, 사회 공포증, 약물남용, 비행, 그리고 자살 기도 등 제반 정신 장애의 빈도가 급격히 증가한다는 사실은 청소년기가 심리적으로 어려움을 가질 가능성이 매우 높은 시기임을 입증해 주고 있다. 또한 청소년기에는 신체적 성숙과 심리-사회적 성숙의 불균형으로 인하여 사춘기 변화에 수반된 충동과 욕구에 효과적으로 대처하는데 어려움이 있다. 일상생활에서 그들에게 부과되는 상충적인 요구와 역할들로 인하여 쉽게 우울감과 좌절감을 느끼고 갈등에 휩싸이게 되는 경우가 빈번하다(박광배, 신민섭, 1991).

우리나라의 경우도 많은 수의 청소년들이 우울을 겪고 있는 것으로 나타났는데, 통계청의 2011년 ‘청소년 통계’에 따르면 15세에서 24세의 청소년들의 사망원인 1위가 자살이며 한국자살예방협회(2011)의 대한민국 자살현황 연간보고서에 의하면 청소년 자살시도의 위험요인으로 자살생각과 우울이 주요원인으로 나타나 우울이 자살을 예측

할 수 있는 주요 요인임이 확인되었다. 또한 우울을 경험할 확률은 청소년기가 일생 중 가장 높으며, 청소년 우울은 연구결과에 의하면 전체 청소년의 14%에서 62%까지 나타난다고 보고된다. 특히 청소년 중에서 15~18세의 청소년이 우울증 유병률이 높다고 보고했다. 한국의 청소년의 일도시지역 청소년의 우울 증상 유병률 전체가 38.4%로 나타났다(조성진 외, 2002).

그러나 청소년의 우울증은 성인의 우울증과는 다른 양상으로 나타나게 되는데 성인의 경우 우울하다고 표현하면서 무기력함, 신경과민 등으로 증상이 드러나는 반면 청소년의 우울증은 행동문제로 발현되는 경우가 많다. 더욱이 청소년의 우울증은 사춘기의 특징과 상당히 유사하기 때문에 주위 사람들이 눈치 채기가 어렵다. 또한 청소년기 우울증은 우울한 기분이 과민한 감정이나 분노감정으로 나타나기도 한다(박진아, 2001). 이렇듯 청소년들의 우울증상은 겉으로 보기에는 전혀 성질이 다른 듯한 여러 가지 문제행동들과 함께 뒤섞여 나타날 때가 많다.

우울 발생 요인을 살펴보면, 개인의 특성, 생물학적 특성, 사회적 변화들의 세 범주로 나누어 살펴볼 수 있는데, 개인적 변인으로는 자존감과 관련된 타인과의 관계에서의 의존성, 집단 내에서의 지배성, 공격성, 반추 대처, 원인에 귀인 하는 것, 자기 주장이 포함되어 있다. 생물학적 변화들에는 호르몬 변화와 신체에 대한 불만족이 포함되어 있고, 사회적인 변화에는 성학대나 부모와 또래의 기대, 성 역할에 관한 고수 등이 포함되어 있다.

또한 최근 국내 연구 중에는 청소년의 우울의 발생 요인들로 언급되어지고 있는 것으로는 지각된 부모 양육 행동, 청소년의 기질 및 성격, 애착,

부적응 도식, 청소년의 스트레스, 귀인양식, 사건 귀인, 학교 스트레스와 역기능적 신념, 인지적 정서 조절 양식 등이 있다(하혜신, 2007).

이 중에서 우울증을 이해하기 위한 이론으로, 개인의 심리적 변인으로서 귀인 이론 또는 귀인양식으로 설명하는 학습된 무기력 이론이 최근 대두되었다. 이는 개인의 사고방식의 차이로 인한 비관성 혹은 낙관성을 우울감 혹은 행복감을 설명할 수 있는 주요변인으로 꼽는다. Abramson, Seligman 및 Teasdale(1978)은 통제불능에 대한 귀인이 미래에도 통제할 수 없을 것이라는 계속적인 기대에 영향을 미치고 결과적으로 우울의 중요한 측면에 영향을 미칠 것이라고 제안하면서 우울증에 대한 귀인양식을 설명하였다. 학습된 무기력 이론으로 설명하는 우울증은 우울증에 영향을 미치는 인과귀인으로 내부성, 안정성 및 통제성의 세 가지 차원이 있고, 각 차원이 미래에 대한 부정적인 기대에 영향을 미치기 때문에 우울하게 되는데(이영호, 1993에서 재인용), 이러한 개인의 귀인양식에 따라 우울한 청소년은 만성적인 무기력 또는 일시적인 무기력을 경험하게 된다. 즉 귀인양식으로 보는 우울증은 비관성이 심각하게 드러나는 상태라고 볼 수 있다(Seligman, 2008).

청소년을 대상으로 한 낙관성과 관련된 연구들을 살펴보면 자기-효능, 가족 형태 및 가족 관계, 학업성적, 성패귀인, 부모로부터의 독립, 스트레스 및 대처방식 등이 낙관성의 변인으로 연구들이 이루어졌다. 이러한 많은 변인들 중에서 청소년의 학교 적응과 대인관계, 우울과 같은 부정 정서가 낙관적 성향을 설명할 수 있는 주요 변인으로 다루어졌다. 낙관적 성향은 학교 생활 전반에 걸쳐

학교의 심리적 그리고 물리적 환경, 교사와의 관계, 대인관계 및 학업에 걸쳐 적응력이 높았고, 타인으로부터 더 호감을 받고, 더 높은 수준의 사회적 지지를 받아 다양한 문제 상황을 대처하는 방식에서 문제 중심 대처와 같은 기능적 대처를 선택하는 것으로 나타났다(장옥란, 2006). 즉, 청소년의 낮은 낙관주의 성향은 동기를 저하시킬 뿐만 아니라 개인의 능력과 재능을 떨어뜨리고, 우울증을 유발하며 신체적 건강상태까지 문제를 일으킨다. 그럼에도 불구하고 낙관주의는 학습이 가능하고 한번 숙달되면 스스로 유지되는 속성이 있고 긍정적인 생활태도와 희망차고 적극적인 생활을 하도록 도와준다. Helton, Dember, Warm 및 Matthews(2000)는 낙관적인 사람과 비관적인 사람 간에 정서적인 차이가 있음을 주장하였는데 비관적인 사람들은 낙관적인 사람들보다 자신감과 상황에 대한 통제감이 더 적고, 행복감을 더 적게 느끼는 반면, 긴장수준은 더 높은 것으로 보고되었다. 즉, 낙관성은 현재의 행복감이나 자존감과 같은 적응적인 측면과 관련되는 것으로 보고되고 있다. 요약하면, 낙관적인 사람이 비관적인 사람보다 정서적인 면에서 더 안정적이고 적응적이고, 삶에 대해 능동적으로 사고하고 행동하는 경향이 더 높다는 것을 알 수 있다.

낙관성/비관성으로 우울을 설명하는 또다른 이론으로서 개인이 경험하는 스트레스 상황과 상호작용하여 우울을 발생시킨다고도 설명한 “무망감 이론(Hopelessness Theory)”을 들 수 있다. 우울증의 인지적 증상에는 과거에 경험한 사건에 대한 후회나 자책뿐만 아니라 미래에 대한 비관적인 태도로서 비관성도 포함되기 때문에 미래에 대한 일반적인 부정적인 기대 즉, 비관적인 사고방식으로

인한 무망감이 우울증에 매우 근접한 원인 역할을 할 것이라고 보았다. 신고은(2008)은 청소년의 무망감이 학업성취와 무망감 우울 증상에 미치는 영향을 알아본 결과, 무망감이 청소년의 대표적인 목표 지향적 행동인 자기 조절 학습에 부정적인 영향을 미칠 경우 인지적·행동적 자기조절학습 능력도 저하되어 학업부진 및 무망감 우울 증상으로 이어질 수 있다는 것을 증명하였다.

앞에서 살펴본 바와 같은 환경적 그리고 인지적 원인과 특성을 갖고 있는 청소년 우울증에 대한 치료연구는 이미 여러차례 개발되고 증명되어 왔다. 하지만 최근 청소년 정신건강에 대한 문제가 심각해져가고 있는 상황에서 청소년 정신건강 문제에 대한 새로운 접근의 필요성이 제기되고 있다. 즉 우울증을 치료하는데 있어서 개인이 가지고 있는 강점에 초점을 맞추고 행복감을 증진시켜주기 위한 예방과 치료를 위한 연구들이 다양하게 개발되어지고 있다. 최근의 관심이 되는 인간 정신의 긍정적인 측면에 초점을 맞춘 주제들을 다루는 긍정 심리학이 대두되면서 관련된 많은 연구들이 주목받고 있는데 대표적인 주제들로 긍정 정서(Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, & Penn, 2010, Watson & Naragon-Gainey, 2010), 심리적 탄력성(Kashdan & Rottenberg, 2010), 낙관주의(Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010) 그리고 감사(Joseph & Wood, 2010)와 더불어 긍정적 기능을 어떻게 개념화하고 측정하고 평가할 것인지(Joseph & Wood, 2010)에 대해 조명하고 있다. 그리고 최근 긍정 임상 심리학에서는 정신 병리를 위한 치료 역시 잘못된 점을 고치는 것뿐만 아니라 최선의 강점을 기르는 것이 중요하며 강점과 능력을 체

계적으로 육성하는 긍정적인 관점이 여러 가지 문제를 예방하고 치료하기 위해 중요하다는데 초점을 맞추어 연구가 진행되고 있다. 이렇듯, 심리학 분야에서 긍정 심리학에 대한 관심이 높아지면서 “강점”, “덕목”, “개인과 공동체를 번영하게 하는 기술”에 대한 연구들이 활발히 진행되고 있다.

긍정 심리학에 토대를 두고 개발된 치료법으로서 긍정 심리치료는 인간의 긍정적 특성을 강화하고 강점들을 개발하며 내담자에게서 아직 발견되지 않은 긍정적 변화의 원천들을 찾을 수 있도록 돕는 것을 바탕으로 하고 있다. 긍정 심리치료는 내담자의 문제 증상을 직접적으로 다루지 않고도 부적응 문제를 경감시킬 수 있다는 가정에서 출발한다. 모든 인간은 성숙한 기제와 미성숙한 기제를 동시에 가지고 있는데, 미성숙한 기제로 인해, 즉 약점들로 인해 병리적인 현상이나 문제가 파생되었다 하더라도 오직 성숙한 기제 즉, 강점의 빈도를 증가시키는 것만으로도 약점의 경감이 가능하다는 것을 여러 연구에서 증명하였다. 또한 이러한 방법을 통해서 내담자가 행복해 질 수 있도록 돕는 것이 가능하다.

Seligman, Rashid 및 Parks(2006)은 긍정 심리치료의 원리를 제시하였다. 첫 번째는, 긍정 심리치료에서는 내담자 또는 환자들의 긍정적인 정서에 초점을 맞춘다. 이러한 긍정 심리치료 기법은 전통적인 인지행동치료에서 탈락율이 높은 단점을 개선하는 데 효과적일 수 있다. 두 번째는, 긍정 심리치료에서는 내담자들이 행복감을 증진시킬 수 있는 외부적이고 행동적인 기법들을 중점적으로 활용한다. 예를 들어, 자신의 고유한 강점을 더 잘 깨닫게 되면 될수록, 내담자는 자신의

강점이 실제로 생활 속에서 보다 더 효과적으로 발현될 수 있도록 만들 수 있다. 세 번째는, 긍정 심리치료에서는 내담자가 삶의 의미를 적극적으로 탐색할 수 있도록 돕는 방법의 하나로서 강점을 강조한다. 긍정 심리치료에서 내담자들은 자신의 고유한 강점을 파악하도록 격려 받는다(고영진, 2009).

긍정 심리치료를 우울한 내담자에게 적용한 연구를 살펴보면, 임영진(2010)은 우울 증상을 지닌 대학생을 대상으로 긍정 심리치료의 효과를 인지행동 치료와 비교 검증한 결과, 긍정 심리치료 실시 후에 삶의 만족도, 긍정 정서, 행복 수준이 유의하게 증가하였고 동시에 우울 증상의 수준이 유의하게 감소하였다. 인지행동치료와 비교했을 때, 긍정 심리치료는 치료 직후 우울 증상, 삶의 만족도 및 긍정 정서와 행복의 변화량이 인지행동치료보다 컸다. 또한 임영진(2012)는 주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료의 효과를 검증한 결과 삶의 만족도와 긍정정서 수준이 유의하게 상승하였고 우울증상과 부정정서 수준 역시 유의하게 감소하였다. 한상미와 이봉건(2012)은 긍정 심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과에 대해서 살펴본 결과, 긍정 심리치료를 받은 노인들의 생활만족도 및 삶의 질 수준이 유의하게 상승하였고 우울감은 유의하게 저하되었다. 그리고 최유연과 손정락(2012)은 사회공포증 경향이 있는 대학생에게 긍정 심리치료를 실시한 결과, 사회불안이 유의하게 감소하였고 낙관성, 긍정정서 및 삶의 만족이 유의하게 증가하였다. 이러한 많은 선행연구들이 있음에도 불구하고 최근 사회적으로 큰 문제를 지니고 있는 우울한 청소년들을 위한 연구는 미흡한 실

정이며 우울과 더불어 행복감을 높여줄 수 있는 시도 역시 필요하다고 보았다.

본 연구에서는 자신의 삶을 계획하고 실천해나가는 과정에서 심리적인 혼란을 많이 겪을 것으로 예상되는 시기에 있는 청소년들 중 특히 우울 경향을 가진 청소년을 대상으로 긍정 심리치료 프로그램을 진행하여 프로그램의 효과를 검증할 것이다. 또한 프로그램이 우울뿐만 아니라 행복감, 낙관성 그리고 무망감에 미치는 영향을 알아보고자 한다. 그리고 우울과 같은 부정 정서를 감소시키는 것뿐만 아니라, 긍정 심리치료 프로그램은 스스로 행복해 질 수 있는 방법을 익히도록 함으로써, 장기적인 효과를 거둘 것으로 예상할 수 있고, 미래의 여러 가지 문제에 직면하면서 겪는 실패와 패배, 상실, 무기력 등과 같은 어려움을 잘 극복할 수 있도록 도움을 줄 것이다. 즉, 이후의 학교 생활 뿐만 아니라 앞으로의 사회생활과 인간관계 등에서 겪을 수 있는 개인적인 심리적 혼란을 성공적으로 극복해 나가고, 행복에 대해 고민해보고, 더 나은 삶을 살아갈 수 있도록 도와주기 위한 효과를 알아보기 위해 연구를 실시하려 한다.

본 연구의 가설은 다음과 같다:

첫째, 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 청소년의 행복감은 통제집단의 행복감보다 더 증가할 것이다.

둘째, 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 청소년의 낙관성은 통제집단의 낙관성보다 더 증가할 것이다.

셋째, 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 청소년

의 무망감은 통제집단의 무망감보다 더 감소할 것이다.

넷째, 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 청소년의 우울수준은 통제집단의 우울수준보다 더 감소할 것이다.

방 법

참가자

본 연구는 고등학교에 재학 중인 470명의 고등학생들을 대상으로 2009년 10월 말부터 11월 초까지 주관적 행복감 척도(SHS), 개정된 삶의 정향 평가지(LOT-R), Beck 무망감 척도(BHS) 및 역학조사센터 우울증 척도(CES-D)를 사용한 설문조사를 실시하였다. 이 중에서 우울 점수가 절단점(16점) 이상이며 동시에 행복감이 15점 이하로 비교적 낮은 학생들을 45명을 선발하였다. 하지만 이들 중에서 방학 보충수업에 참가하지 않는 학생 18명을 제외하고 남은 27명 중 7명은 참여의사를 보이지 않아 나머지 20명을 대상으로 긍정 심리치료집단과 통제집단에 각각 10명씩 무선할당하였다. 프로그램을 진행하던 도중 처치집단에서 1명이 중도 탈락되어, 최종적으로 치료집단에 9명 그리고 통제집단에 10명이 연구에 참가하였다.

도구

주관적 행복감 척도: 행복감을 측정하기 위해 본 연구에서는 Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale:

SHS)를 사용하였다. 본 연구에서는 김희중(2007)이 초등학생부터 대학생까지 이해할 수 있도록 수정, 보완한 것을 사용하였다. 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생을 대상으로 한 연구에서의 내적 신뢰도는 중학생 .818, 고등학생 .867로 나타나, 이 검사의 신뢰도가 양호함을 확인했다. 전반적인 주관적 행복을 측정하기 위하여 5개의 문항으로 구성되어 있다. 검사의 문항은 참여자들이 각각의 문항에 자기 자신을 잘 나타내도록 1에서 7까지의 Likert식 척도로 점수를 산출한다. 긍정적 문항은 척도 표시된 점수를 그대로 합산하되, 부정적 문항에 대해서는 역산하여 점수를 산출하며, 총점 범위는 5점에서 35점이고 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높은 사람이라고 볼 수 있다. 본 연구에서 본 척도의 신뢰도는 연구되지 않았고, 김희중의 연구에서 Cronbach α 는 .923으로 나타났다.

개정된 삶의 정향 평가지: 본 연구에서는 낙관성을 측정하기 위해 Bridge, Carver 및 Scheier가 1994년에 개정한 삶의 정향 평가지(Revised Life Orientation Test; LOT-R)를 신현숙(2005)이 번안한 것을 사용하였다. LOT-R은 미래에 대한 일반화된 긍정적 기대를 측정하는데 6개의 낙관성 측정 문항과 실험 참여자들이 낙관성 측정을 위한 질문지임을 인식하지 못하게 하는 4개의 모호한 문항(문항 2, 5, 6, 8)으로 구성되어있다. 낙관성을 측정하는 6개는 3개의 긍정적 진술문항(문항 1, 4, 10)과 3개의 부정적 진술문항(문항 3, 7, 9)으로 구성되어 있다. 이 질문지는 '전혀 그렇지 않다'(1)에서 '매우 그렇다'(5)까지의 5점 척도를 사용하며, 부정적 진술문항은 역채점되며 모호한 문항은 채점에서 제외되어, 총점범위는 6점에서 30점이다.

점수가 높을수록 낙관적 성향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 본 척도의 신뢰도는 연구되지 않았고, 신현숙의 연구에서 Cronbach α 는 .65로 나타났다.

Beck 무망감 척도: 본 연구에서는 무망감을 측정하기 위해, 신민섭, 박광배, 오경자 및 김중술(1990)이 한국어로 번안하여 사용한 Beck Hopelessness Scale(BHS; Beck & Weissman, 1974)를 사용하였다. 이 척도는 미래에 대한 부정적이고 비관적인 생각을 측정하는 도구로 20문항으로 이루어진 ‘예’, ‘아니오’로 대답하는 자기보고식 검사이다. 0과 1점으로 채점되지만, 희망적인 내용의 질문(1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19)은 역채점한다. 본 연구에서 본 척도의 신뢰도는 연구되지 않았고, 개발 당시 신뢰도 계수는 .93이었고, 신민섭 등(1990)의 연구에서 내적 일치도는 .81로 보고하였다.

역학조사센터 우울증 척도: 우울을 측정하기 위해 본 연구에서는 전점구와 이민규(1992)가 번안한 한국판 CES-D를 사용하였다. CES-D는 일반인들이 경험하는 우울증상을 보다 용이하게 측정하기 위해 개발된 것이다. 문항은 -하는 일마다 힘들게 느껴졌다. 잠을 설쳤다. -등의 총 20문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 긍정적인 문항이 4개, 부정적인 문항이 16개로 Likert식의 4점 척도로 평정하게 되어있다. 긍정적인 문항은 역채점하고, 점수의 합이 높을수록 더욱 더 우울하다는 것을 의미한다. 본 연구에서 본 척도의 신뢰도는 연구되지 않았고, 전점구 등의 연구에서 내적 일치도는 .89로 나타났다.

긍정 심리치료 프로그램: 본 연구에서 실시한 긍정 심리치료 프로그램은 2005년 Seligman에 의해 개발된 이후 여러차례 우울증에 대한 효과를 증명해 왔으며, 2008년 고영건이 번안하여 국내에서 사용되기 시작했다. 이에 대한 회기별 주된 내용은 다음과 같다. Seligman의 연구에서는 감사일기 쓰기 과제를 3일 동안 작성하는 것으로 개발되어 있지만, 본 연구에서는 채중민(2008)과 김경미(2010)의 연구에서 증명되었던 것을 바탕으로 프로그램의 효과성을 높이기 위해 감사일기장을 연구자가 별도로 만들어 2주 동안 작성하도록 하였다.

절차

본 연구는 선발된 참가자들을 대상으로 긍정 심리치료 프로그램은 2010년 1월 둘째 주부터 시작하여 2010년 2월 첫째 주까지 일주일에 두차례씩 총 8회기가 실시되었다. 각 회기에 소요되는 시간은 약 60분에서 80분이었으며, 프로그램은 심리학과 박사과정 실험자가 주진행자로 진행했고 본 연구의 연구자는 보조 진행자로 같이 진행하였다. 첫 회기에서는 모든 참가자들에게 동의서(부록 참조)를 작성하게 하였으며, 또한 본 연구자가 재구성하여 만든 긍정 심리치료 프로그램 활동지를 ‘How to be happy’라는 명칭을 붙여 나누어 주었다. 그리고 본 연구자가 구성한 하루 중 감사했던 일 세 가지와 좋았던 일 세 가지를 기록하는 ‘행복해지는 시간’이라고 이름붙인 행복일기장을 주고 매일 밤 기록하도록 과제로 제시하였다. 행복일기장은 매 시간 잘 기록하고 있는지 확인하고 마지막 시간에 가장 잘 성실히 기록

한 참가자에게 상을 주었다. 프로그램 종결 시, 사전측정에 사용되었던 질문지를 다시 실시하였으며, 6주 후 추적 조사에서도 동일한 설문지를 작성하도록 하였다.

1회기	"즐거움 만남"
	<p>긍정적 감정, 성격적 감정, 인생의 의미를 가지지 못할 때 우울과 공허감이 지속된다는 점에 대한 논의. <i>과제: 청소년용 낙관성 질문지와 세상에서 가장 재미있는 이야기 찾아오기.</i></p>
2회기	"낙관성 출현"
	<p>낙관성 척도를 함께 채점하고, 결과를 함께 분석해 본 뒤, 실생활에 활용하는 방법을 연습. <i>과제: 인생의 토마토 또는 피라니아</i></p>
3회기	"긍정적 자기소개"
	<p>지난 시간 과제 발표와 긍정적 자기 소개서 작성 <i>과제: 좋았던 일 날마다 세가지씩 기록하기</i></p>
4회기	"뒤센 미소"
	<p>이전시간 과제 검토와 뒤센미소 연습하기 <i>과제: 뒤센미소 실천과 감사편지</i></p>
5회기	"긍정대화법"
	<p>이전 시간 과제였던 감사편지를 직접 낭독하는 시간과 강점의 왕과 여왕의 개념을 소개하고 강점의 왕과 여왕을 터득하는 가장 효과적인 방법인 긍정 대화법을 연습 <i>과제: 긍정대화법 실천해보기</i></p>
6회기	"감사와 배려"
	<p>긍정대화법 실천에 관한 경험담 소개와 감사했어야 하는 데 미처 표현하지 못했거나 배려했어야 하는데 미처 하지 못했던 일들에 관해 이야기하기. <i>과제: 감사와 배려의 대상에게 직접 전달하기</i></p>
7회기	"용서하기"
	<p>용서와 용서의 방법에 대한 논의. 용서하기는 분노와 원망을 중성 감정으로 변화시키거나 오히려 긍정적 감정으로 변화시킬 수 있는 강력한 도구로서 도입된다. <i>과제: 피해를 입은 경험, 그와 관련된 감정 그리고 피해를 준 사람을 용서하는 내용을 담은 편지 쓰기.</i></p>
8회기	"변화와 선택"
	<p>사후 평가 질문지 완성하기와 행복해지기 위해 할 수 있는 일 세가지 찾아서 해보기. "3일 후 죽는다면..." 8주간의 프로그램에 대한 평가.</p>

자료 분석

긍정 심리치료 집단과 통제 집단 간의 집단 동질성을 확인하기 위하여 집단 동질성 t 검증을 실시하였다. 그리고 긍정 심리치료 프로그램이 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과를 알아보기 위해 긍정 심리치료 집단과 통제집단의 사전-사후-추적 검사들에 대한 혼합설계 ANOVA를 실시하였다. 변량분석에서 주 효과 및 상호작용 효과가 관찰될 경우, 대응표본 t 검증을 실시하였다. 본 연구의 자료처리는 SPSS 17.0을 사용했다.

결 과

긍정 심리치료집단과 통제집단의 동질성 비교

프로그램을 실시하기 전에 긍정 심리치료집단과 통제집단의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울 수준이 동질적인지를 검증하기 위해 독립 표본 t 검증을 실시하였다. 결과는 표 1과 같다. 표 1에서 보는 바와 같이 프로그램 실시 전 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에서 사전에 집단 간 유의한 차이가 없었으므로, 두 집단이 동질적인 집단임을 확인할 수 있다. 따라서 긍정 심리치료 프로그램을 실시한 후에 나타나는 점수 차이는 긍정 심리치료 프로그램에 의한 효과라고 볼 수 있다.

표 1. 긍정 심리치료집단과 통제집단의 동질성 검증

	긍정 심리치료 집단($n=9$)	통제집단($n=10$)	t
	$M(SD)$	$M(SD)$	
행복감	12.6(3.98)	13.00(2.31)	-.275
낙관성	20.00(4.08)	20.50(3.75)	-.285
무망감	16.40(1.90)	15.60(2.50)	.805
우울	28.30(5.417)	28.80(5.308)	1.876

긍정 심리치료 프로그램의 효과

표 2. 긍정 심리치료 집단과 통제 집단의 사전-사후-추적 검사의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울의 평균과 표준 편차

		사전	사후	추적
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>
행복감	긍정 심리치료 집단	12.60 (3.978)	16.89 (2.759)	15.00 (3.640)
	통제 집단	13.00 (2.309)	12.90 (1.969)	12.80 (3.293)
낙관성	긍정 심리치료 집단	12.80 (3.293)	23.78 (4.086)	20.67 (5.123)
	통제 집단	20.50 (3.749)	20.20 (3.736)	19.40 (4.575)
무망감	긍정 심리치료 집단	28.30 (5.417)	22.00 (4.583)	25.78 (4.944)
	통제 집단	23.80 (5.308)	21.00 (4.497)	23.70 (4.715)
우울	긍정 심리치료 집단	16.40 (1.897)	15.11 (2.028)	15.89 (2.472)
	통제 집단	15.60 (2.503)	14.80 (3.853)	13.90 (2.685)

표 3. 긍정 심리치료집단과 통제집단의 검사 시기에 따른 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울 점수에 대한 변량 분석표

			자승합	자유도	평균자승합	<i>F</i>
행복감	참여자간	A(집단)	44.353	1	44.353	2.075
		S/A	363.367	19	21.375	
	참여자내	B(시기)	52.212	2	26.106	8.460*
		AB	57.685	2	28.843	9.347*
	BS/A	104.911	34	3.086		
낙관성	참여자간	A(집단)	25.404	1	25.404	.518
		S/A	833.930	19	49.055	
	참여자내	B(시기)	47.102	2	23.551	8.885*
		AB	46.120	2	23.060	8.699*
	BS/A	90.126	34	2.651		
무망감	참여자간	A(집단)	15.612	1	15.612	1.015
		S/A	261.441	19	15.379	
	참여자내	B(시기)	15.242	2	7.621	2.411
		AB	6.962	2	3.481	1.101
	BS/A	107.459	34	3.161		
우울	참여자간	A(집단)	91.467	1	91.467	1.449
		S/A	1073.130	19	63.125	
	참여자내	B(시기)	209.102	2	104.551	18.697*
		AB	31.067	2	15.534	2.778
	BS/A	190.126	34	5.592		

* $p < .001$.

행복감 점수 변화

표 3에서 보는 바와 같이, 행복감 점수는 집단
의 주 효과는 유의하지 않았지만, 시기의 주 효과
[$F(2, 34) = 8.460, p < .001$] 및 시기와 집단의
상호작용효과[$F(2, 34) = 28.843, p < .001$] 모두
유의하였다.

상호작용 효과를 살펴보기 위하여 긍정 심리치
료 집단과 통제 집단 별 사전-사후, 사전-추적 점
수에 대한 대응표본 t 검증을 실시하였다. 대응표
본 t 검증 결과, 긍정 심리치료 집단에서는 사전
점수에 비해 사후 점수에서 유의한 감소가 있었
으며($t = -4.664, p < .01$), 사전 점수에 비해 추적
점수에서 유의한 차이가 나타났다($t = -3.436, p < .01$). 통제 집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 사
전 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없
었다. 이러한 결과를 볼 때, 통제 집단은 검사 시
기에 따른 행복감 점수의 변화가 거의 없는 반면
에, 긍정 심리치료 집단은 사전에 비해서 사후에
행복감이 증가되었고, 추적 검사에서도 증가된 행
복감이 유지되고 있음을 알 수 있다.

낙관성 점수 변화

표 3에서 보는 바와 같이, 점수는 집단의 주
효과는 유의하지 않았지만, 시기의 주 효과[$F(2,$
 $34) = 8.885, p < .001$] 및 시기와 집단의 상호작
용효과[$F(2, 34) = 23.060, p < .001$] 모두 유의하
였다.

상호작용 효과를 살펴보기 위하여 긍정 심리치
료 집단과 통제 집단 별 사전-사후, 사전-추적 점
수에 대한 대응표본 t 검증을 실시하였다. 대응표

본 t 검증 결과, 긍정 심리치료 집단에서는 사전
점수에 비해 사후 점수에서 유의한 감소가 있었
으며($t = -4.546, p < .01$), 사전 점수에 비해 추적
점수에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 통제
집단에서는 사전 점수와 사후 점수, 사전 점수와
추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 이러
한 결과를 볼 때, 통제 집단은 검사 시기에 따른
낙관성 점수의 변화가 거의 없는 반면에, 긍정 심
리치료 집단은 사전에 비해서 사후에 낙관성이
증가되었고, 추적 검사에서는 증가된 낙관성이 유
지되지 않았음을 알 수 있다.

무망감 점수 변화

표 3에서 보는 바와 같이, 점수는 집단의 주
효과, 시기의 주 효과 및 시기와 집단의 상호작용
효과 모두 유의하지 않았다. 이러한 결과를 볼 때,
통제 집단 뿐만 아니라 긍정 심리치료 집단 또한
검사 시기에 따른 무망감 점수의 변화가 거의 없
었다.

우울 점수 변화

표 3에서 보는 바와 같이, 시기의 주 효과는 유
의하였고[$F(2, 34) = 18.697, p < .001$], 시기와 집
단의 상호작용 효과는 유의하지 않았다. 이러한
결과를 볼 때, 긍정 심리치료 집단에서의 시기에
따른 효과는 있었지만 통제 집단과의 유의한 차
이는 없었다.

논 의

전통적으로 임상 심리학에서는 ‘없어야 할 것이
존재하는 상황(예컨대, 우울 또는 무기력감 등)’을

효과적으로 통제하는 방안을 찾는데 초점을 맞춰 왔지만, 긍정 임상 심리학에서는 주로 삶에서 '있어야 할 것이 없거나 부족한 상태(예컨대, 몰입 등)'에 관심을 갖는다.

본 연구는 긍정 심리치료 프로그램이 우울 경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과를 알아보았다. 즉, 우울 경향이 있는 청소년들을 대상으로 우울이라는 부정적인 측면에 초점을 맞추지 않고, 개인의 강점, 덕목 등의 긍정적인 측면에 초점을 맞추었다. 또한 긍정적인 정서를 불러일으킬 수 있는 활동들을 연습하고 학습하게 함으로써 본인 스스로가 긍정적인 자기 모습 또는 긍정적인 정서에 초점을 맞출 수 있도록 프로그램 내용과 과제를 구성하여 진행하였다. 그로 인해, 우울과 같은 부정적인 정서를 완화시키고, 삶에 대한 희망을 고취시키고, 낙관적인 사고를 가지고 생활함으로써 행복감이 증진되도록 긍정 심리치료를 실시하였다.

앞에서 세운 연구 가설에 대한 결과를 살펴보면, 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 청소년의 행복감은 통제집단의 행복감보다 더 증가될 것이라는 가설 1이 지지되었다. 즉 이는 Seligman, Steen, Parks 및 Peterson(2005)의 웹사이트 방문 일반인을 대상으로 집단을 나눈 후 결과를 비교하였을 때 행복감이 증가하였고, 그리고 긍정 심리치료를 우울한 대학생에게 실시한 임영진(2010)의 연구결과 행복감이 증가되었다는 연구결과와 일치한다. 이러한 결과는 치료를 받은 참가자들은 프로그램 참여 동안에 행복과 관련된 요인들 예를 들면, 감사하기, 용서하기 좋았던 경험 떠올리기 등을 통해서 행복을 경험할 수 있는 쉬우면서도 강렬한 경험들을 하였고, 또한 행복일기장을

기록하는 과제를 수행하면서 긍정적인 정서를 더욱 많이 느낄 수 있는 기회가 제공되었다고 생각된다.

또한 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 청소년의 낙관성은 통제집단의 낙관성보다 더 증가될 것이라는 가설 2 또한 부분 지지되었다. 치료 직후에는 집단간에 유의한 차이가 있었지만, 추적까지는 유지되지 않았다. 이러한 결과는 낙관성 증진 집단상담을 중학생에게 실시하여 낙관성의 유의한 증가를 검증한 장옥란(2006)의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 치료 직후에 낙관성이 집단 간 유의한 차이가 있다는 것은 낙관성에 대한 정확한 의미와 자신의 낙관성을 평가해보고 객관적인 자신의 낙관성 점수를 통해 연습해보고 학습될 수 있다는 확신을 심어줄 수 있는 시간을 가졌기 때문인 것으로 생각된다.

그에 비해 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 청소년의 무망감은 통제집단의 무망감보다 더 감소될 것이라는 가설 3과 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 청소년의 우울수준은 통제집단의 우울수준보다 더 감소될 것이라는 가설 4는 지지되지 않았다. 프로그램 실시 후 치료집단에 내에서의 무망감과 우울 수준은 유의한 감소를 보였으나 통제집단과의 집단 간 유의한 차이가 없었다. 또한 추적조사에서도 무망감과 우울의 집단간 차이는 보이지 않았지만, 긍정 심리치료집단은 추적조사에서도 우울의 유의한 감소가 있었다. 이러한 결과는 일반인을 대상으로 실시한 Seligman, Rashid 및 Parks(2006)의 연구와 임영진(2010)의 대학생을 대상으로 한 긍정 심리치료 효과에서와는 다른 결과이다. 임영진의 연구에서는 긍정 심리치료집단과 인지행동치료집단을 비교했을 때

긍정 심리치료 집단에서 행복감과 함께 우울 수준도 유의하게 차이를 보였다. 이는 Seligman 등의 연구와 임영진의 연구에서는 성인을 대상으로 하였고 본 연구에서는 청소년을 대상으로 한 차이가 결과에 영향을 미친 것으로 여겨진다. 이에 대해서는 추후에 구체적인 연구가 필요할 것으로 여겨진다. 또한 우울이 집단내 유의한 차이는 있지만, 집단간 유의한 차이가 나타나지 않은 것은 단기 프로그램으로 인한 한계인 것으로 여겨진다.

본 연구의 주된 목적은 긍정 심리치료가 우울한 청소년에게 얼마만큼의 효과를 가져다 줄 수 있는지를 검증해보고 긍정 심리치료로 인해 행복감을 청소년들에게 얼마만큼 증진시켜 줄 수 있는지를 보기 위한 것이었다. 이는 우리나라 청소년들의 환경적 요소가 사회적인 압박으로 인해 항상 스트레스 하에서 생활해야 하는 탓에 평소 눈에 보이는 부정적인 것에만 초점을 맞추고 긍정적인 정서보다 부정적인 정서에 더욱 많은 에너지를 기울이는 현실을 조금이나마 변화시켜 줄 수 있는 기회로서 긍정 심리치료를 접할 수 있도록 하였다. 긍정 심리치료 안에 다양한 활동들이 있지만, 그 중에서도 청소년들은 '낙관성 훈련', '긍정 대화법', '감사와 배려'의 활동에서는 적극적인 모습을 보이고, 다양한 의견들을 교환하고, 다른 집단원들에게 긍정적인 피드백을 제공하며 긍정 심리치료에서 얻고자 하는 목표에 가깝게 활동을 잘 따라오는 모습이였다. 반면에, '용서하기'와 '뒤센미소'는 활동들 중에서도 가장 청소년들이 접근하기 어려운 과제였다. 용서하기는 집단원들에게 명상 음악을 들려주며, 눈을 감고 미워했던 사람을 떠올려 보고, 그 사람에 대한 감정으로 인해 자신이 그 동안 얼마나 힘들었는지 생

각하며 그 미움을 떨쳐버릴 수 있는 방법들을 생각해보도록 하였다. 그 후에 빈 의자 기법을 활용하여 그 대상이 있다고 생각하고 이야기 하게끔 하였다. 그러자 몇몇 참가자는 분노의 감정을 느끼며 못하겠다고 포기하였고, 소수의 참가자만이 활동에 참여하게 되었다. 즉, 용서하기란 과제는 성인에게도 가장 힘든 활동이겠지만, 이성보다 감정이 앞서는 사춘기 청소년에게 실시하기에는 매우 큰 어려움이 있었다. 또한 뒤센미소 활동에서도 진행자가 설명해주고 다함께 시연해보는 시간 동안 남자 참가자가 많은 집단내에서 자연스럽게 진행되어지는 데는 오랜 시간이 걸렸다. 이렇듯, 많은 활동들 중에는 특히 잘 진행되어진 활동도 있지만, 여러 가지의 이유로 잘 진행되지 않은 활동들도 발견할 수 있었다. 청소년에게 긍정 심리치료를 좀 더 쉽게 다가갈 수 있는 방법들을 연구해야할 필요성이 있음을 발견했다.

본 연구의 의의는 다음과 같다; 첫째, 낙관주의적 행복주의 입장에 근거하여 행복감은 연습과 노력으로 증가할 수 있다는 것을 검증한 점이다. 이는 행복의 결정요인이 행복 기준점 즉 유전이 50%이고, 삶의 상황 즉 외부적 여건이 10%, 그리고 의지적 활동 즉 개인의 동기와 의지가 40%라는 Lyubomirsky 등(2005)의 연구 결과를 뒷받침하는 결과이다. 둘째, 정신건강에 대한 관점을 심리적 문제가 신체적 질병과 같은 속성을 지닌다는 질병모델에 근거하지 않고, 심리적 웰빙을 지향하는 '성장모형'에 두고, 정신건강이란 결함과 손상의 부재상태가 아니라 개인의 강점과 능력이 최대한 발현되는 상태로 이해하고 정신적 손상에 초점을 맞추지 않고, 손상받지 않은 건강한 면에 초점을 두고 강화시키는 노력을 시도하고 결과로

서 증명하였다. 셋째, 6주 후에 추적조사를 실시하여 단기 긍정 심리치료의 효과의 지속성을 검증해보고자 하였다. 넷째, 긍정 심리치료 프로그램에서 개인의 강점을 강화하고 긍정 정서를 유발할 뿐만 아니라, 프로그램에 참여하지 않는 시간에도 스스로가 실시할 수 있는 행복일기장을 기록하도록 하여 프로그램의 효과성을 높였다는 점이다. 다섯째, 정서적으로 불안정한 시기를 겪고 있는 청소년에게 앞으로의 삶에서 희망을 가지고 생활할 수 있는 방법을 제시해주는 내용으로 구성되어 있는 긍정 심리치료 프로그램은 우울 경향 청소년에게 효과적인 것으로 입증되었다. 여섯째, 아직까지는 긍정 심리치료가 국내에서 소개되어진 지 얼마되지 않는 치료로서 그 효과를 입증한 연구가 미흡하고, 특히 청소년을 대상으로 프로그램을 진행한 연구는 이제까지 없었다. 즉, 국내에 처음 청소년용 긍정 심리치료 프로그램을 소개하는 연구이다. 마지막으로, 프로그램을 연구자가 직접 진행하지 않고, 상담 심리 박사 과정의 치료자가 진행하도록 하여 치료자와 연구자가 동일할 때 나타나는 오염변인이 발생하지 않도록 하였고, 프로그램의 순수효과 관찰 가능성을 높였다.

본 연구의 제한점과 후속연구에서 고려되어야 할 점은 다음과 같다; 첫째, 전북 소재 고등학교에 재학 중인 470명에게 질문지를 실시하였으나, 대부분이 남학생으로 구성되어 있었고, 프로그램 진행상의 문제로 전주 시내가 아닌 시외에 위치한 고등학교 학생을 대상으로 실시하게 되었다. 따라서 다른 지역이나 전체 청소년을 대표한다고 보기 어려워 일반화 시키는 데 어느 정도의 한계점을 안고 있다. 둘째, 대학생을 대상으로 긍정 심리치료를 실시한 임영진(2010)의 연구와 다르게,

우울에서 집단간 유의한 차이를 나타내지 못한 데 대한 이유로서 연령의 차이 이외에 다른 변인을 밝히지 못했다. 그에 대한 연구로서 후속연구에서는 연령별 집단을 나누어 긍정 심리치료를 실시하는 것이 필요하다. 셋째, 치료 효과 검증을 위해 사용된 측정 도구들이 모두 자기 보고형 질문지에 국한되어 있다. 자기보고형 질문지는 대부분 전반적 보고법을 택하고 있기 때문에 다양한 종류의 편향에 의해 영향을 받을 수 있다(임영진, 2010). 추후 연구에서는 자기 보고형 질문지 외에 치료자가 평정하는 검사도구를 포함시킬 필요가 있다. 넷째, 긍정 심리치료 프로그램 집단원 중 한명이 중도에 탈락했는데, 이는 집단원들 개인에 대한 이해와 수용이 부족했기 때문이라고 생각이 되어 후속 연구에서는 집단으로 진행되는 프로그램에서 쉽게 간과할 수 있는 부분을 고려할 필요가 있다. 다섯째, 긍정 심리치료의 구성에서 한 가지의 긍정적인 주제로 진행하는 것이 아닌, 매 회기 다른 주제로 다른 이야기를 나누고 진행되는 특성상, 회기마다 주요 변인이 변화되어지는 것을 볼 수 있는 척도를 완성하도록 하여, 긍정 심리치료 진행 중 특히 어떤 긍정적 특성을 다룰 때 행복감이 특히 증가되는지 혹은 우울이 감소되는지 또한 살펴보면 더욱 좋은 연구가 될 것으로 생각된다. 마지막으로, 본 연구에서는 긍정 심리치료 프로그램의 효과성만을 검증하였는데, 우울을 감소시키고, 행복감을 증진시킬 수 있는 또 다른 치료 프로그램으로서, 긍정 심리학에 기반을 둔 치료(예, 낙관성 훈련 프로그램, 감사하기 프로그램)와 비교도 함께 검증한다면 더 효과적인 치료적 중재를 찾을 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스(Mental Fitness)와 긍정 심리치료(positive psychotherapy). 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 155-168.
- 김경미 (2011). 감사 경험에 관한 질적 연구-근거 이론을 적용하여. 한국심리학회지:상담 및 심리치료, 23(3), 739-759.
- 김희중 (2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활 적응과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김윤정 (1999). 우울성향이 청소년 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박광배, 신민섭 (1991). 고등학생의 지각된 스트레스와 자살생각. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 298-314.
- 박진아 (2001). 청소년의 지각된 사회적지지 및 자기 효능감과 우울 간의 관계 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신고은 (2008). 청소년의 무망감과 학업성취 및 무망감 우울증상과의 관계: 자기조절학습의 매개효과를 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신민섭, 박광배, 오경자, 김중술 (1990). 고등학생의 자살 성향에 관한 연구:우울-절망-자살간의 구조적 관계에 대한 분석. 한국임상심리학회지, 9(1), 1-19.
- 신현숙 (2005). 청소년의 낙관성 및 비관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과. 청소년학연구, 12(3), 165-192.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 임영진 (2010). 성격강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사 학위 청구논문.
- 임영진 (2012). 주요우울장애 대학생에 대상으로 한 긍정심리치료의 효과, 한국임상심리학 회, 31(3), 679-692.
- 장옥란 (2006). 낙관성 증진 집단상담이 중학생의 낙관성, 대인관계 및 학교적응유연성에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 전경규, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구. 한국심리학회지:임상, 11(1), 65-76.
- 조성진, 진홍진, 김장규, 서동우, 김선옥, 함봉진, 서동혁, 정선주, 조맹제 (2002). 중·고등학교 교 청소년의 자살사고 및 자살시도의 유병률과 자살시도의 위험요인에 관한 연구. 한국신경정신과학회지, 41(6), 1142-1155.
- 채중민 (2008). 감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최유연, 손정락 (2012). 긍정 심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지:건강, 17(3), 573-588.
- 통계청 (2011). 2011 청소년 통계. 서울: 통계청.
- 한국자살예방협회 (2011). 대한민국 자살현황 연간 보고서. 서울:한국자살예방협회.
- 하혜신 (2007). 남녀 청소년에 따른 부적응도식, 생활스트레스, 인지적 정서조절 전략과 우울과의 관계. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한상미, 이봉진 (2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과. 한국심리학회지:임상, 31(4), 971-992.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., and Teasdale, I. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-59.
- Carver, ., S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Garland, E. L., Fredricksonm B. L., Kring, A M., Jobson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions

- counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849-864.
- Helton, W. S., Dember, W. N., Warm, J. S., & Matthews, G. (2000). Optimism, pessimism, and false failure feedback: Effects on vigilance performance. *Current Psychology*, 18(4), 311-326.
- Joseph, S., & Wood, A. M. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: theoretical and practical issues. *Clinical psychology Review*, 30, 830-838.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-878.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *The American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M. E. P. (2008). 학습된 낙관주의. (최영호 역). 서울: 21세기북스. (원전은 1998 에 출판)

원고접수일: 2013년 9월 4일

논문심사일: 2013년 9월 19일

게재결정일: 2013년 12월 12일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2013. Vol. 18, No. 4, 669 - 685

Effects of Positive Psychotherapy Program on Happiness, Optimism, Hopelessness, and Depression of the Depression-prone Adolescents

Eun Young Yoo

ChongNak Son

Department of Psychology
Chonbuk National University

The purpose of this study is to explore the effects of Positive Psychotherapy(PPT) Program on happiness, optimism, hopelessness and depression of the depression-prone adolescents. Four hundred seventy high school students completed the Subjective Happiness Scale(SHS), Revised Life Orientation Test(LOT-R), Beck Hopelessness Scale(BHS), Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D). The students who gained more 16 point score by CES-D and have lower SHS were screened. Twenty patients who selected by those scales were randomly assigned to 10 in the PPT group and 10 in the waiting-list control group. All participants completed SHS, LOT-R, BHS, and CES-D at pre-treatment, end of treatment, and at 6 weeks follow-up periods. PPT program was administered for 8 sessions. The results of this study were as follows: Happiness and optimism of therapy group were significantly increased more than those of the waiting-list control group. And the effects of happiness was maintained up to follow-up. But hopelessness and depression were not significant difference between therapy group and waiting-list control group. Finally, the implication and the limitations of this study, and the suggestions for future study were also discussed.

Keywords: Happiness, Optimism, Hopelessness, Depression, Positive Psychotherapy(PPT)